

Abstrakt

- Název:** Vliv zdravotně tělovýchovného programu na držení těla u seniorů
- Cíle:** Cílem praktické části je sledovat vliv zdravotně tělovýchovného programu s prvky jógy, dechových cvičení a Feldenkraisovy metody na horní zkřížený syndrom u skupiny seniorů.
- Metody:** Bakalářská práce je charakterem kvaziexperiment, jedná se o kvalitativní výzkum empirického rázu. Výzkumný soubor zahrnoval šest žen věkového průměru 75,2 let. Jako metody zkoumání byly použity: pohledová metoda podle Kleina, Thomase a Mayera, Cramptonovy testy a test držení těla podle Matthiase. Samotná intervence vychází z principů zdravotní tělesné výchovy a zahrnuje jógové cviky včetně pránájámy, základů Feldenkraisovy metody a dalších doplňujících kompenzačních cvičení. Intervence proběhla během 8 cvičebních jednotek, uskutečněných jednou týdně v rozsahu 60 minut v prostorách Tělocvičné jednoty Sokol Spořilov Rožtyly na pravidelně cvičících probandkách. Pre-test byl proveden před první intervenovanou lekcí, post-test po posledním cvičení na samém závěru 8 týdenní intervence.
- Výsledky:** Po 8 týdenní intervenci zaznamenala pohledová metoda podle Kleina, Thomase a Mayera pozitivní změny u 4 z 6 probandek, Cramptonovy testy u 1 z 6 a test držení těla podle Matthiase zaznamenal zlepšení u 5 z 6 testovaných. Potvrdilo se, že po 8 týdenní intervenci je možné zaznamenat pozitivní změny výsledků posturálních testů.
- Klíčová slova:** Jóga, postury, Feldenkraisova metoda, horní zkřížený syndrom, pohledová metoda podle Kleina, Thomase a Mayera, Cramptonovy testy, test držení těla podle Mathiase